24.062 Šalát zelerový s jogurtom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	3,50	2,80	5,50	4,40	5,50	4,40	7,00	5,60
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
olej olivový	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
jogurt biely	0,70	0,70	1,10	1,10	1,10	1,10	1,50	1,50
voda	0,50	0,50	0,70	0,70	0,70	0,70	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	45		70		70		95	

Receptúra

Výrobný postup

Umytý, očistený zeler uvaríme v malom množstve vody do mäkka. Uvarený, vychladnutý postrúhame, pridáme očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, zalejeme nálevom z vody, octu, cukru a soli. Zjemníme olivovým olejom, pridáme jogurt a premiešame.

Vývar zo zeleru nepoužijeme na prípravu šalátu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	142	34	0,69	1,0	0,5	4,9	1,1	31,1	0,2	0,00	0,0	0,0	2,9	0,0
B	207	50	1,11	1,3	0,6	7,2	1,7	49,3	0,4	0,01	0,0	0,1	4,8	0,0
C	207	50	1,11	1,3	0,6	7,2	1,7	49,3	0,4	0,01	0,0	0,1	4,8	0,0
D	284	68	1,48	1,9	0,9	9,8	2,2	64,7	0,5	0,01	0,0	0,1	6,4	0,0